



**SÜSS UND SO GESUND -  
SCHOKO-MÜSLIRIEGEL**

REZEPT FÜR 12 STÜCK

# SÜSS UND SO GESUND – SCHOKO-MÜSLIRIEGEL

## DU BRAUCHST (FÜR 12 STÜCK):

300 g kernige Haferflocken  
EL Olivenöl  
½ EL brauner Zucker  
EL Honig  
EL Ahornsirup  
1 TL Zimt  
130 g Nüsse, Trockenfrüchte, Schokostückchen, grob gehackt  
50 g dunkle Schokolade

## ZUBEREITUNG:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.  
Haferflocken in eine große ofenfeste Form geben und 15 Minuten rösten.  
Zwischendurch wenden.  
Währenddessen das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zucker, Honig, Ahornsirup und Zimt hinzufügen. Köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.  
Geröstete Haferflocken in eine Schüssel geben, Nüsse, Trockenfrüchte und Honig-Ahornsirup-Mischung hinzufügen.  
Vermischen, bis alles mit der Flüssigkeit überzogen ist.  
Ein rechteckiges Backblech der Größe 20 x 24 cm mit Backpapier auslegen.  
Die Masse hineinstreichen und mit einem zweiten Backpapier bedecken.  
Mit viel Kraft so lange drücken, bis eine glatte Oberfläche entstanden ist.  
Mindestens eine Stunde fest werden lassen.  
Mit einem Messer in sechs Riegel schneiden. Mit geschmolzener Schokolade verzieren und trocknen lassen.



## UNSER TIPP

Wickel die Müsliriegel am besten in Frischhaltefolie ein,  
so bleiben sie besonders lange frisch und saftig.

